

LAPORAN KEGIATAN PKM MANDIRI

Penyuluhan Pemberdayaan Keluarga dalam Memantau Efektivitas dan Keamanan
Penggunaan Antihipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Angke Jakarta Barat



KETUA PKM

Dr. dr. Meiyanti, Sp.FK

Anggota:

dr. Yohana, M.Biomed
dr. Veronica, SpDV (Alumni)
Shofwan Hadi Pratama (Mahasiswa)

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TRISAKTI

OKTOBER 2025

1. Latar belakang

Hipertensi tetap menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Sebagai kondisi kronis yang sering asimtomatik, hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan disabilitas, yang secara keseluruhan menurunkan kualitas hidup dan membebani sistem kesehatan (WHO, 2021). Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada usia ≥ 65 tahun mencapai 64,1%, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia dewasa muda (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pengelolaan hipertensi yang optimal, termasuk kepatuhan terhadap terapi farmakologis dengan obat antihipertensi, merupakan pilar kunci dalam menurunkan morbiditas dan mortalitas terkait.

Proses menua merupakan sesuatu yang fisiologis dengan terjadinya penurunan fungsi normal tubuh. Salah satu bentuknya yaitu penurunan daya ingat, gerak tubuh, motorik maupun sensorik. Berbagai penyakit degenerative pun muncul oleh karena penurunan fungsi normal tubuh. (Meiyanti et al., 2023) Lanjut usia merupakan suatu hal yang fisiologis. Hasil riset Kesehatan dasar terbaru menunjukkan bahwa angka kejadian tekanan darah tinggi pada usia lebihb dari 50 tahun meningkat. Hal ini menjadi kekhawatiran pada usia lanjut. Penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah disebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah. Terjadinya penurunan produksi kolagen pada pembuluh darah dan digantikan jaringan ikat. Sebab lain yang turut memperparah kondisi tekanan darah yang tinggi yaitu peningkatan resistensi perifer dan perubahan hormonal. (Yohana et al., 2025)

Keberhasilan terapi antihipertensi pada lansia tidak hanya bergantung pada ketepatan resep medis, tetapi juga pada efektivitas dan keamanan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Lansia, khususnya dengan komorbiditas multipel, sangat rentan terhadap masalah terkait pengobatan. Risiko ini termasuk ketidakefektifan terapi (tekanan darah tidak terkontrol), efek samping (seperti hipotensi ortostatik, gangguan elektrolit, gangguan ginjal), dan interaksi obat akibat polifarmasi (Márquez-Contreras et al., 2021). Pemantauan yang rutin dan cermat sangat diperlukan untuk memastikan bahwa obat mencapai tujuan terapeutik sekaligus meminimalkan potensi bahaya.. Keluarga memainkan peran yang sentral dan strategis. Keluarga, sebagai sistem pendukung utama, sering kali menjadi pengawas langsung konsumsi obat, pengamat gejala, dan pendamping dalam kunjungan kesehatan. (caregiver) merasa kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk memantau respons terapi dan mengenali tanda-tanda efek samping obat secara dini. menghadapi kendala dalam menginterpretasikan gejala klinis dan memahami kompleksitas rejimen pengobatan.

Kelurahan Angke, Jakarta Barat, merupakan salah satu wilayah padat penduduk dengan proporsi lansia yang cukup signifikan. Pengamatan awal melalui wawancara dengan kader kesehatan dan tenaga kesehatan puskesmas setempat mengindikasikan bahwa banyak lansia penderita hipertensi yang kondisi klinisnya tidak stabil. Fluktuasi tekanan darah dan laporan ketidakpatuhan minum obat sering ditemui. Keluarga diakuinya berperan dalam menyediakan obat, tetapi pemantauan yang dilakukan masih terbatas pada mengingatkan waktu minum, tanpa dilengkapi dengan kemampuan untuk menilai apakah obat tersebut bekerja efektif menurunkan tekanan darah atau justru menimbulkan keluhan lain yang mungkin berhubungan dengan efek samping. Kesenjangan antara potensi peran keluarga dan kapasitas aktual mereka dalam memantau terapi antihipertensi inilah yang mendasari pentingnya kegiatan pengabdian ini. Pemberdayaan keluarga menjadi pendekatan yang relevan dan berkelanjutan. Pemberdayaan di sini dimaknai sebagai suatu proses meningkatkan kemampuan, kepercayaan diri, dan kontrol keluarga atas kesehatan anggota lansianya melalui transfer pengetahuan dan keterampilan (Anderson & Funnell, 2021). Keluarga yang diberdayakan diharapkan dapat menjadi mitra yang proaktif bagi tenaga kesehatan dalam pengelolaan hipertensi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas keluarga caregiver lansia hipertensi melalui pendidikan kesehatan yang komprehensif. Pembekalan keluarga dengan pengetahuan dan keterampilan praktis ini, diharapkan dapat tercipta sistem pemantauan berkelanjutan di rumah, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pencapaian target tekanan darah, pencegahan komplikasi, peningkatan kualitas hidup lansia, dan pengurangan beban sistem pelayanan kesehatan di Kelurahan Angke.

Bentuk

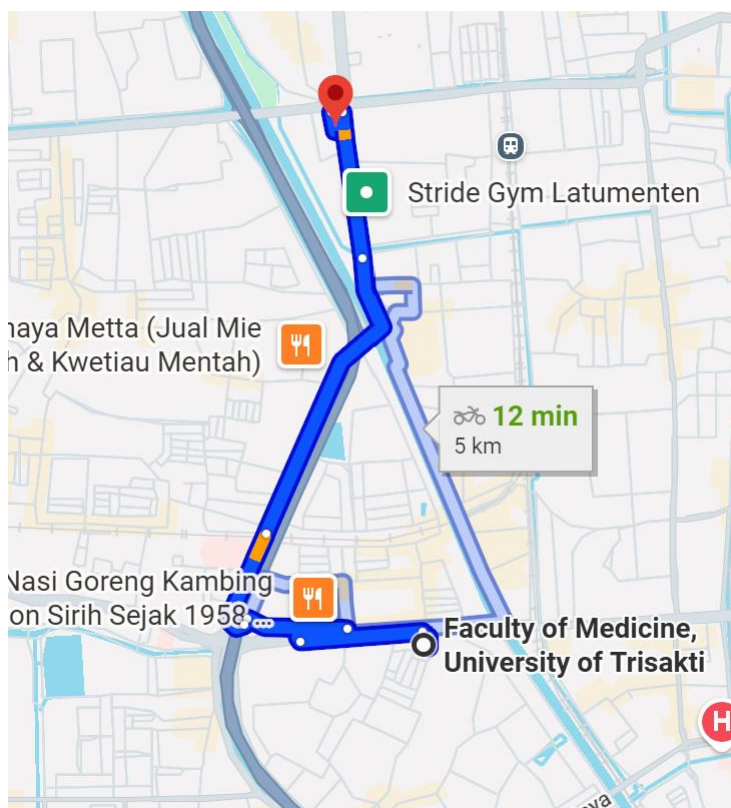
Bentuk kegiatan ini adalah penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan dukungan keluarga pasien dalam menunjang keberhasilan pengobatan. Pemeriksaan fisik yang dilakukan dengan sfignomanometer digital, pemeriksaan dilakukan 2 kali. Obat diberikan sesuai dengan arahan pemeriksa / dokter dan diberikan selama 3 hari.

Sasaran

Warga lanjut usia di kelurahan Angke Jakarta Barat. Warga tidak produktif dan berada di kelas sosial ekonomi ke bawah. Warga juga memiliki keterbatasan gerak untuk mendapatkan akses kesehatan.

Lokasi dan waktu

Kegiatan pengaduan dilaksanakan pada Minggu, 12 Oktober 2025 pk.09.00-12.00 WIB di ruang serba guna Vihara Pitakananda, Jl.Padamulya VI no.176B, Jakarta Barat.



Lokasi berjarak 5 km dari Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

Biaya: Rp.5.000.000,-

Transportasi dan honor tim 5 orang Rp.1.500.000

Konsumsi Rp.2.000.000

Peralatan penyuluhan Rp.500.000

Biaya pembuatan materi Rp.1.000.000

2. Pelaksanaan.

Persiapan

Persiapan dimulai dengan rapat koordinasi dengan ketua Vihara dan tim PKM Trisakti. Kami mensurvey tempat dan jumlah peserta yang akan dibagikan kupon untuk datang ke kegiatan pengabdian. Rapat diadakan 1 minggu sebelum kegiatan pada Minggu 5 Oktober 2025 pk.9.00 WIB di ruang serba guna vihara Pitakananda.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian di Vihara Pitakananda, Jl. Padamulya VI no.176B pada hari Minggu 12 Oktober 2025 pk.09.00-12.00 WIB. Tim PKM Trisakti terdiri dari dr.Yohana, dr.Meiyanti, dr.Yohana, dr. Veronica (alumni) dan 1 mahasiswa FK (Shofwan Hadi) Kami dibantu dari panitia vihara 5 orang. Konseling dilakukan oleh 3 dokter, peserta diperiksa tekanan darahnya, dan kemudian diberikan obat tekanan darah tinggi. Pemberiaan obat diberikan penjelasan cara minum obat dan efek samping yang mungkin timbul.

Penutup

Setelah kegiatan pengabdian dilakukan pembuatan laporan mengenai hasil 2 minggu kemudian. Luaran pkm adalah poster dan materi presentasi.

3. Hasil dan luaran yang dicapai

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh diikuti oleh 30 peserta dari warga sekitar vihara. Jumlah peserta Perempuan sebanyak 22 orang dan jumlah peserta laki-laki sebesar 8 orang. Peserta yang didiagnosis hipertensi sebanyak 25 orang dan yang memiliki tekanan darah normal sebesar 5 orang. Jenis obat antihipertensi yang digunakan terbanyak golongan Calcium channel bloker diikuti dengan golongan ACE inhibitor. Acara ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan dukungan keluarga dalam menunjang keberhasilan pengobatan serta kepatuhan pengobatan.

4. Kesimpulan dan saran

Acara pengabdian kepada Masyarakat melibatkan 30 orang dan kegiatan berjalan dengan baik. Peserta mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya dukungan keluarga dalam menunjang keberhasilan pengobatan

Saran: dapat dilakukan kegiatan secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan dan dukungan keluarga dalam menunjang keberhasilan pengobatan untuk meminimalisir komplikasi jangka Panjang.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization (WHO). Hypertension [Internet]. 2021 [cited 2024 Mar]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
3. Márquez-Contreras E, Martell-Claros N, Márquez-Rivero S, Rodríguez-García E, Orera-Peña ML, Luque-Ramírez M, et al. Strategies for improving medication adherence in hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. *Curr Hypertens Rep*. 2021;23(5):32.
4. Meiyanti, M., Yohana, , Margo, E., Chudri, J., Pusparini, , & Faradilla, M. A. (2023). Factors Associated with Plasma Malondialdehyde Levels in People over 40 Years. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 13(7), 52–56. <https://doi.org/10.22270/jddt.v13i7.6142>
5. Yohana, Y., Faradilla, M. A., Tungka, E. X., & Kurniasari, K. (2025). Gene expression of sirtuin-1 in adult with hypertension. *JPBIO (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 50–58. <https://doi.org/10.31932/jpbio.v10i1.4456>
6. Anderson RM, Funnell MM. Patient empowerment: myths and misconceptions. *Patient Educ Couns*. 2021;104(2):281-7

Lampiran 1 Surat Tugas



SURAT TUGAS

Nomor : 4915/USAKTI/FK/01B/XII/2025

- Dasar :
1. Pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti;
 2. Untuk kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti perlu dibuat tim PKM dosen sesuai dengan PKM yang dilakukan;
 3. Untuk terlibat administrasi tim yang dibuat ditetapkan dengan surat tugas dekan.

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

MENUGASKAN

- Kepada : Anggota : Dr. dr. Meiyanti, Sp.FK (0309097407)
- Untuk : Melaksanakan tugas sebagai Tim PKM dosen Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti tahun akademik 2025/2026 "Penyuluhan pemberdayaan keluarga dalam memantau efektivitas dan keamanan penggunaan antihipertensi pada lansia"
- Hari/Tanggal : Minggu, 12 Oktober 2025
- Waktu : 08.00 - 12.00
- Tempat : Halaman Parkiran Vihara Pitakananda - Tambora - Jakarta.

Demikian surat tugas ini untuk dilaksanakan dengan seksama dan penuh tanggung jawab serta melaporkan hasilnya kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan atau kesalahan dalam surat tugas ini, akan diubah dan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Jakarta, 15 Desember 2025

Dekan



Ditandatangani secara elektronik oleh:
Dr. dr. Yenny, Sp.FK
MK 2880/USAKTI

Dr. dr. Yenny, Sp.FK.

Takwa-Tekun-Terampil, Asah-Asih-Asuh, Satria-Setia-Sportif



WD I	KTU	Kasubag IS

Lampiran 2. Poster



KELUARGA SEBAGAI SUPPORT SYSTEM

PILAR PENTING DALAM MANAJEMEN HIPERTENSI LANSIA DI RUMAH

MEIYANTI, YOHANA, VERONICA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TRISAKTI, JAKARTA, INDONESIA

MODIFIKASI DIET & POLA MAKAN

- Kurangi asupan garam : gunakan bumbu alami sebagai pengganti
- Tingkatkan Asupan Kalium: konsumsi pisang, alpukat, bayam, tomat, dan kacang-kacangan

AKTIVITAS FISIK RUTIN & TERKONTROL

- Jenis Aktivitas: Jalan kaki ringan
- Intensitas: 30 menit/hari, Minimal 5 hari/minggu.

DUKUNGAN EMOSIONAL & LINGKUNGAN PSIKOSOSIAL

- Hindari konflik di keluarga
- Perbanyak komunikasi positif
- Libatkan lansia dalam kegiatan keluarga ringan

PEMANTAUAN & MODIFIKASI KEBIASAAN

- Hindari rokok
- Hindari alkohol



REFERENCES:
1. Fommersley PJ, Baker J, Hall DM. Family Support and Self-Care Behavior of Elderly with Hypertension. *J Geriatr Gerontol Study*. 2020;54(6):702-704.
2. Li Y, Chen Y, Chen Y, Chen C, Wang F, Li L, et al. Effectiveness of Family-Based Technology-Mediated Health Education Intervention for Blood Pressure Among Older Adults with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2019;321(18):1791-1800.
3. Jafar TH, Goff DC, Buckley RB, Dominiczak A, Klem M, Johnson PM, et al. The 2020 International Society of Hypertension Guidelines for the Management of Hypertension: A Comprehensive Review and Family-Centered Perspective. *Hypertension*. 2023;81(1):1-14. doi:10.1161/HYP.0000000000000000

Lampiran 3. Surat Mitra



VIHARA PITAKANANDA

Jalan Jembatan Dua Gg. Padamulya VI
No. 176-B



Kel. Angke. Kec. Tambora. Jakarta – Barat. 11330

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Dayan Suriani

Jabatan: Ketua

Nama Usaha: Vihara Pitakananda

Alamat: Jl Padamulya VI no.176B, Jakarta Barat

Mengajukan kerja sama untuk program pengabdian dengan Universitas Trisakti dengan topik kegiatan Penyuluhan Pemberdayaan Keluarga dalam Memantau Efektivitas dan Keamanan Penggunaan Antihipertensi pada Lansia

Rencana kegiatan pada Minggu, 12 Oktober 2025 pk.09.00-12.00 WIB di halaman dan parkir vihara. Jumlah peserta diperkirakan 30 orang.

Sarana yang kami sediakan untuk kegiatan berupa *sound system*, meja, kursi, alat tulis dan bangku peserta. Demikian surat ini kami buat dengan penuh tanggung jawab serta dapat digunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Jakarta, 1 Oct 2025

Hormat saya,

Lampiran 4. Sertifikat PKM





Lampiran 5. Foto kegiatan



Lampiran Materi ppt

Pemberdayaan Keluarga dalam
Memantau Efektivitas dan Keamanan
Penggunaan Antihipertensi Pada Lansia

Mejanti
Yohana
Yennita

1

PILAR 1: MEMANTAU EFEKTIVITAS
(Apakah Obat Bekerja?)

- **Cara Utama: Pengukur Tekanan Darah secara Rutin!**
 - Jarak Ideal: 1-2x sehari, saat dalam Relaksasi Berhenti
 - Melambatkan pengisian pembuluh darah untuk mendapatkan
- **Tujuan Tekanan darah < 140/90 mmHg**
 - Performa pengendalian yang memuaskan
- **Apakah yang dilihat dalam pola tekanan darah baik dan ideal?**
 - Jarak antar data rendah? Tapi jangan erat dan konstan dan
 - Jarak antar data rendah?

2

PILAR 2: MEMANTAU KEAMANAN
(Waspada Efek Samping)

- **Efek Samping yang Perlu Diwaspadai**
 - Pusing, sakit kepala, kaki kaku
 - Gangguan pencernaan: konstipasi, mual, muntah, diare
 - Gangguan ginjal: peningkatan kreatinin, urea
 - Gangguan hati: peningkatan AST, ALT
 - Gangguan darah: peningkatan kreatinin, urea
 - Gangguan sistem saraf: pusing, vertigo, gangguan pendengaran
- **Tanda Bahaya yang Harus Segera Ditindaklanjuti**
 - Pusing hebat, mual, muntah
 - Gangguan ginjal: peningkatan kreatinin, urea
 - Gangguan hati: peningkatan AST, ALT
 - Gangguan darah: peningkatan kreatinin, urea
 - Gangguan sistem saraf: pusing, vertigo, gangguan pendengaran
- **Pemeriksaan Rutin**
 - Rutin pemeriksaan darah: kreatinin, urea, AST, ALT
 - Rutin pemeriksaan darah: kreatinin, urea, AST, ALT
 - Rutin pemeriksaan darah: kreatinin, urea, AST, ALT

3

PILAR 3: MEMASTIKAN KEPATUHAN
(Apakah Obat Diminum dengan Benar?)

- **Strategi Ronda Rutin**
 - Rutin kontrol ke dokter/poli
 - Rutin kontrol ke dokter/poli
 - Rutin kontrol ke dokter/poli
- **Hindari Kesalahan Umum**
 - Jangan menghentikan obat jika merasa baik
 - Jangan menghentikan obat jika merasa baik
 - Jangan menghentikan obat jika merasa baik

4

Dukung gaya hidup sehat

Keluarga sebagai Tim Support System:

- Diet: Kurangi garam, MSG, lemak jenuh
- Aktivitas: Jalan-jalan, berkebun, berolahraga
- Emosi: Ciptakan suasana rumah yang tenang, hindari konflik yang merugikan stress
- Pantau kesehatan: Rutin cek kesehatan, hindari stres

5

Terima kasih

6